

十牛圖：一趟馴服內在野牛的旅程

如何透過修行，讓自己內外一致

故事的起點：佛陀談一位善巧的牧童

場景設定於兩千多年前的印度祇樹給孤獨園。

佛陀對弟子們描述，一位真正厲害的牧童，
需要懂得十一件事。

這不僅是將牛趕去吃草，而是一套涵蓋觀察、
照顧、規劃與謙虛的完整心法。



十一種用心的技藝



深度觀察

相牛：了解每頭牛的脾氣與狀態。

辨識細節：從甩尾巴、跛腳等細微處察覺牛的需求。

智慧規劃



選擇安全道路：避開有野獸或坑洞的危險地方。

尋找安全渡口：渡河時選擇水流平緩之處。

確保豐足：帶牛群到水草最豐美的地方。

悉心照料



刷洗潔淨：為牛刷洗泥巴，防治寄生蟲。

療傷包紮：小心為受傷的牛上藥包紮。

驅趕蚊蟲：燃燒乾草，用煙驅蚊，讓牛安心休息。

保留牛乳：擠奶時總會留一部分給小牛。

謙遜學習



請益前輩：恭敬地向更有經驗的老牧人學習。

牧童與牛，原來都是你



牧童

象徵我們內在的覺察力。
那個能觀照念頭、清明的自性，
如同內在的監控中心。



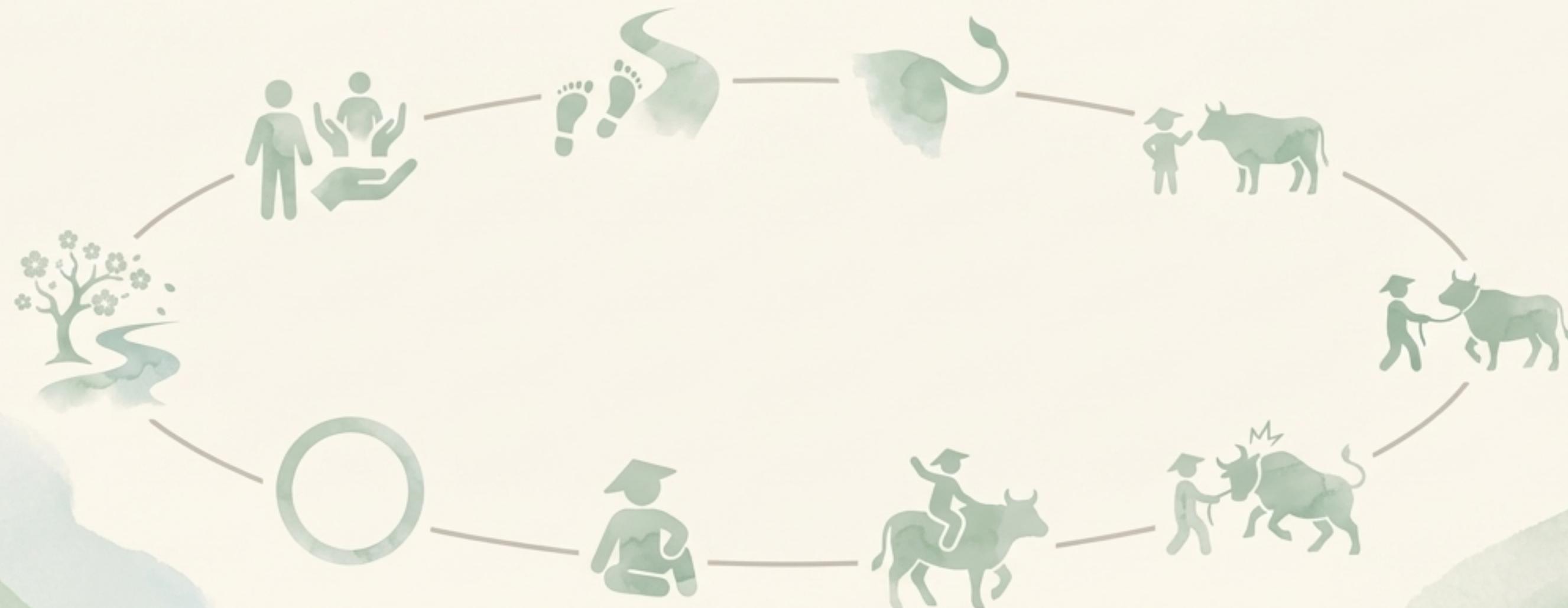
牛

代表我們那顆狂野不羈、難以掌控的心。也就是我們的煩惱、習氣，以及俗稱的「牛脾氣」。

佛陀巧妙地話鋒一轉：「其實啊，照顧你們自己的這顆心，也是一樣的道理呢。」

十牛圖：一幅內在探索的旅程地圖

禪宗大師們將「牧牛」譬喻進一步發展，成為一套有圖有文的系統性修行指南。
它描繪了我們從發現、馴服到最終與自心合一的完整歷程。
目標是讓內在的觀察者（牧童）與外在的行為（牛）趨於和諧，達到**內外一致**。



找回，而非換掉：修行的真諦是「轉化」

這趟旅程的目的不是把一顆「壞心」丟掉，換一顆「好心」。

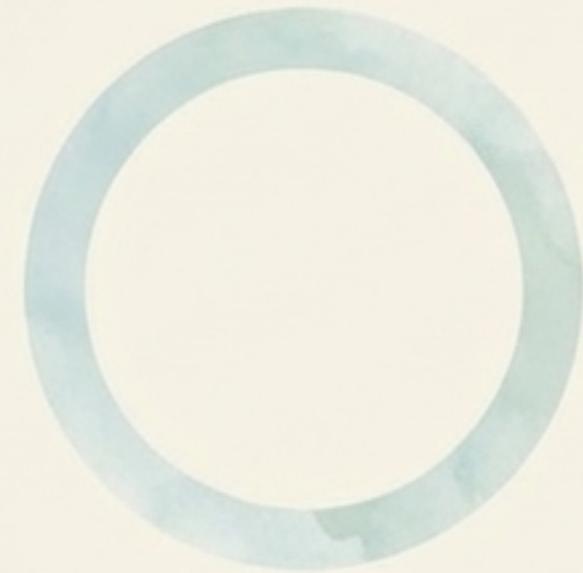
而是要轉化這顆心的運作模式：從被無明、煩惱驅動，
轉變為由內在的智慧與慈悲主導。

這頭牛其實從未真正失去，牠一直在我們心裡，只是需要被找回來。



這與臨濟禪師所說意境相通：
「看取棚頭弄傀儡，抽牽全藉裏頭人。」
修行，就是要成為那個在幕後主導
自己的「裏頭人」。

從合一到超越，最終回到人間



忘牛存人

心已調伏，不再需
要時刻費力看管。

人牛俱忘

超越主客對立，連
「我正在修行」的
感覺都消失了。

返本還源

徹底通透，回歸最根
本、清淨的狀態。

入鄙垂手

帶著智慧與慈悲，重
返日常生活，自然
地幫助身邊的人。這
才是真正的圓滿。

一面明鏡：弘源法師的當頭棒喝

道理說起來很圓滿，但我們在日常生活中，是否真正做到了？

弘源法師的開示毫不客氣地點醒我們，修行路上的常見盲點與習氣。

讓我們反觀自照，看看自己在哪裡卡住了。

你的「愛」，是智慧還是我執？

弘源法師開示：

「你們看自己的家人都看不懂。你自以為是的愛，
是滿滿的我執、控制、焦慮，根本不是智慧的愛，
並不是你的親人真正需要的。

「你焦慮、碎念，以為是關心，其實是執著。
你不懂親人，也不懂自己。」

反思點：我們對親人的關心，是否變成了情感的勒索與盲目的執著？

你敢聽逆耳的真話嗎？

弘源法師開示：

「別人說你一句，你馬上臉色變。你不能被講，人家就不會把真實的想法告訴你。」

「你愛聽甜話，不愛聽真話...所以說你耳根修得很爛。人家敢講你才是真實的，但是你不喜歡。」

反思點：我們是否因為愛聽順耳的好話，而關閉了真正成長的機會？

珍貴的機會，是否在習氣中空耗？

弘源法師開示：

「叫你修正，結果你修正到習氣『**如如不動**』嗎？」

「你們修行太養尊處優，被呵護過頭了，一點逆境都受不了。」

「**得為人身難，得聞佛法難**。你們這輩子能學佛，是多麼大的福報。但你們就這樣糟蹋。」

修行，就在每個起心動念之間

「牧牛」的旅程，並非追求遙遠神秘的境界。

它是一場非常務實的修行：從認識自己、觀照每個念頭開始，
一步步調整、馴服那些帶來煩惱的慣性。

這趟旅程，就在我們每一個當下，持續進行著。



你的那頭牛，現在在哪裡？



你心中的那頭牛，現在在哪個階段？

你的「愛」，是否夾雜了我執？

你敢聽逆耳的真話嗎？